

ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫНаучно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. www.naran.ru

Наран

работает с 1989 года

«Клиника "Наран" дарит

новые силы, заряжает энергией, желанием жить, творить и выдерживать любые удары судьбы».

Певица Катя ЛЕЛЬ



стр. **2** О «СЛУЖАНКАХ» ДВУХ «ЦАРИЦ»

стр. **3** СПОРТИВНЫЙ ... ОСТЕОХОНДРОЗ

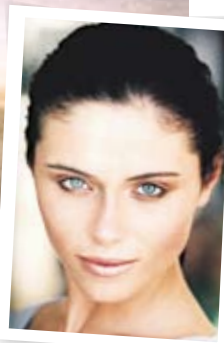
стр. **3** ЛЕТО «СОГРЕВАЕТ» ВЕТЕР

ПЕРСОНА

Танец для русской души



Из балета «Щелкунчик»



Екатерина Стрельникова

В 1997 году 18-летняя Катя Стрельникова получила серьезную травму позвоночника. Результатом стало сильное искривление спины – сколиоз 2–3 степени. Под угрозой оказалось не только здоровье, но и давняя мечта – балетная карьера, к которой девочка долго готовилась. Но ее мама, сама профессиональная балерина, решила не сдаваться. Через знакомых нашла замечательного врача Светлану Чойжинимаеву. О тибетской медицине в те годы знали мало, но решение оказалось единственно верным. Всего за семь сеансов лечения Светлана Галсановна сумела полностью устранить послед-

ствия травмы – от сколиоза почти не осталось следа. Девушка вновь смело надела пуанты и начала танцевать.

Ее ждало прекрасное будущее. В 1999 году Катя уехала в США. Там состоялась как успешная балерина, фотомодель, жена и мама чудесной двухгодовалой дочурки Наташи. Три года назад Екатерина основала балетную труппу, вскоре собирается открыть собственную балетную школу.

Когда она приезжает в Россию, то первым делом отправляется на спектакли Большого театра, а затем в клинику «Наран» – для восстановления сил и хорошего самочувствия. Мы поговорили с Екатериной как раз после очередных лечебных процедур.

– Катя, какие партии вам довелось танцевать на американской сцене?

– В США практически нет своих балетных театров. Существует балетные труппы, которые арендуют сценические площадки. Я танцевала на многих из них, в том числе вместе с American Ballet Theatre в Линкольн-центре. Исполняла сольные партии в «Лебедином озере», «Щелкунчике», «Спящей красавице», «Корсаре», «Баядерке» и других постановках. После создания труппы, или балетной компании, как это называется в Нью-Йорке, уже в качестве педагога я выпустила свой первый балет «Копелия», затем были «Корсар», замечательная постановка «Доктор Айболит», а в 2010 году мы танцевали собственную «Спящую красавицу».

– Своя труппа – это выгодный бизнес? Тем более, вашу семью уже можно назвать настоящей балетной династией...

– Балет, наверное, изначально не может быть выгодным бизнесом. Все же я больше делаю это для души. Мечтаю о том, что буду обучать детей, смогу найти для этого хороших спонсоров. Действительно, дочка пошла по моим стопам, и в 2,5 года у нее уже был свой первый «отчетный» концерт.

– В чем, по-вашему, принципиальная разница между «их» балетом и «нашим»?

– До 1999 года я танцевала в Московском балете Смирнова-Головинова. Приехав в Штаты, обнаружила, что там очень высок уровень стоповой техники, в то время как у нас всегда больше внимания уделяли грации и красоте движений рук. Поэтому пришлось оттачивать «низ», в то же время не теряя «верха». Американская школа, на мой взгляд, все же делает слишком большой акцент на техническом мастерстве, теряя в эмоциональной составляющей балета. Техника пошла вперед настолько, что фуэте тройными, четверными делают многие легко.

Но и в русской балетной школе теперь не отстают по части техники. При этом здесь в приоритете чувства, игра, душевная самоотдача танцовщицы. И сегодняшний российский балет дает сто очков вперед американскому, поскольку на высочайшем уровне и техническое мастерство, и драматургия, и сюжетное развитие постановок.

– Катя, все-таки травма 14-летней давности дает о себе знать?

– В первый же раз Светлана Галсановна полностью убрала все проблемы со спиной. Я очень благодарна судьбе за встречу с этим душевным, чутким человеком, ставшим мне в жизни другом, мудрым наставником и семейным доктором. Но в моей профессии, конечно же, часты травмы, усталость, боль. Чтобы снять напряжение, восстановить форму, почти каждый год я обязательно прилетаю на терапию к Светлане Галсановне.

– А как же все те восточные клиники, которых множество в Штатах?

– Это совсем другое дело. Там, конечно, реально пройти курс иглоукалывания. Но такого гармоничного комплексного лечения, как в «Наране», такого потрясающего массажа и таких врачей там нет и в помине. Однажды испытай на себе это лечение, ни на что его уже не променяешь! Я получаю такой прилив сил после сеансов процедур, что на одном дыхании пробегаю расстояние от Кропоткинской до Охотного ряда! И потом целый год прекрасно «держу» спину, что в балете очень важно. Во многом благодаря лечению и профилактике у врачей тибетской медицины я смогла благополучно выносить и родить ребенка. Так что, «Наран» – клиника, с которой я стараюсь никогда не расставаться.

Евгения САНЖАИНА

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ «НАРАН»

**Только с 16 по 31 июля
ЛУЧШАЯ ЛЕТНЯЯ СКИДКА!**

22-летний опыт работы в России

Комплексное лечение хронических заболеваний — без операций, гормонов и химии!

Индивидуальные методики оздоровления с учетом конституции, возраста, образа жизни и питания пациента

- Профессиональные специалисты с европейским и восточным образованием
- Бесплатные врачебные консультации
- 1,5-часовой сеанс комплексного лечения
- Забота и внимание персонала

Нас рекомендуют близким и друзьям!

Тел. (495)221-21-84

www.naran.ru



Скидка распространяется на пациентов, обратившихся впервые, только при предъявлении купона

«Наран» — это 6 столичных клиник, 8 филиалов в российских городах, а также зарубежные представительства в Берлине и Праге

«Книга отзывов»

Галина Викторовна Леонова, экономист:

Сейчас я на пенсии, много внимания уделяю дому, читаю. Проблемы со здоровьем начались с детства, часто болела инфекционными заболеваниями, особенно ангиной, что дало осложнение на сердце. В итоге – ревмокардит, недостаточность митрального клапана левого желудочка.

Когда обратилась в поликлинику, меня направили на лечение к ревматологу, у которой я наблюдалась в течение 18 лет, но с тех пор, как ее не стало, все изменилось, я для них перестала существовать.

Как-то я получила в свой почтовый ящик «Вестник тибетской медицины». Очень прониклась и решила сходить. Впечатлила обстановка в клинике, очень доброжелательная. Лечение комплексное, процедур много, особенно выделять ничего не буду, потому что мне понравилось все! Мой лечащий врач Т. Ю. Галсанова – грамотный, внимательный, профессиональный специалист. По ее совету внесла коррективы в свое питание.

Хотелось бы пожелать читателям и пациентам, чтобы верили в тибетскую медицину.

СЛОВО
ГЛАВНОМУ
ВРАЧУ

«Служанки» нашего организма

В каноне тибетской медицины «Чжуд-Ши» в главе «Сравнения тела» тонкая и толстая кишки называются «служанками цариц». Почему «служанки», и кто эти «царицы»? Ответ прост: «старшая царица» – печень, «младшая» – селезенка (поджелудочная железа). Они выполняют в организме настолько важные задачи, что спорить с тем, что это царственные особы, трудно. Естественно, они нуждаются в прислужниках. В данном случае роль «служанок» состоит в преобразовании и отделении «хорошей» части пищевой массы от «плохой» и выведении ее из организма в виде фекалий и жидкости. Но это только на первый взгляд все просто.



Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
основатель и главный врач
клиники «Наран», к.м.н.:

Как это происходит? Процесс пищеварения в кишечнике начинается с того, что измельченный и разжиженный пищевой комок из желудка поступает в двенадцатиперстную кишку. Там под воздействием желчи, производимой печенью, и секрета поджелудочной железы происходит расщепление жиров, белков и более тонкая переработка пищи. Затем пищевая масса (химус) попадает в тонкий кишечник, где питательные вещества в виде прозрачного сока всасываются через печень в кровь, превращаясь затем в мышечную, жировую и нервную ткань, костный мозг, семя. Оставшаяся плотная часть пищи продвигается в толстый кишечник, где формируются (за счет обезвоживания) каловые массы, после чего следует дефекация. Если кишечник работает как часы, можно считать, что у человека есть хороший «запас прочности».

Весь механизм пищеварения: глотательные движения, движения пищевода и работа желудочных нервов, а также перистальтика кишечника зависят от нормального состояния головного мозга и его проводников – нервных путей, которые функционируют под влиянием системы Ветра. Читаем «Чжуд-Ши»:

«Пища и питье перемещаются в живот силой ветра «Держатель дыхания». Ветер «Ровный огонь» раздувает желчь «Переваривающую», и она в желудке закипает, как лекарство».

Вначале съеденная пища и питье, имеющие все 6 основных вкусов, измельчаются в желудке с помощью слизи «Разлагающей», и пищевая масса становится «сладковатой и пенистой». Затем происходит ее переваривание и усвоение под воздействием желчи, что придает пищевой массе кислый вкус. Всасывание, удаление и очищение в кишечнике регулируются ветром, под воздействием которого химус приобретает горький вкус.

Таким образом, если хотя бы одна из ведущих конституций – Ветер, Желчь, Слизь – выйдет из равновесия, процесс пищеварения даст сбой, а это – прямой путь к хроническим заболеваниям.

Чем грозит возмущение (дисбаланс) Ветра для наших «служанок»? Предрасположены к нему люди типа Ветер: худощавые, беспокойные, впечатлительные натуры, кожа у них сухая, бледная, конечности холодные, аппетит неустойчивый. Из смешанных конституций это люди Ветер-Желчь, Слизь-Ветер.

Причины дисбаланса Ветра – физическое и эмоциональное переутомление, стрессы, внешнее охлаждение организма, недостаток сна, сдерживание есте-

ственных отправлений или, наоборот, тужение; длительное употребление грубой, легкой, малопитательной пищи, сырых овощей, фруктов и зелени, охлажденной пищи и напитков, питание не по режиму, всухомятку. Все эти факторы приводят к тому, что нарушается проведение нервного импульса, перистальтики и трофики тонкого и толстого кишечника, за которые отвечает один из пяти видов Ветра – «Очищающий вниз». При болезнях «холода», вызванных Ветром, хронические запоры, при которых кал становится сухим, «овечьим», сменяются

Болезни «жара» происходят из-за возмущения «горячей», янской конституции Желчь, которой заведует «старшая царица». Подвержены им люди желчные, горячие, холеричные (из смешанных конституций в группе риска люди типа Ветер-Желчь, Желчь-Слизь). Их печень не терпит острой, жареной, соленой, жирной и очень горячей пи-

«Служанки цариц». Иллюстрация из «Атласа тибетской медицины».



Наружный ход меридиана тонкой кишки

поносами. Появляется урчание и холод в кишечнике, отрыжка, икота, метеоризм, снижение аппетита.

Система тонкого кишечника отвечает за состояние артерий и кровообращение, отводит от сердца ненужные и вредные вещества. Если кишечник спазмирован из-за постоянных стрессов, питание сосудов и тканей нарушается, страдает сердце, кожа на лице и животе быстро становится дряблой и морщинистой. При застое каловых масс в толстом кишечнике происходят процессы брожения и гниения, отравляющие действующие на организм.

Также ветер способен «раздувать» жар Желчи и «студить» холод Слизь, провоцируя дисбаланс этих конституций. Другими словами – все болезни от нервов.



Наружный ход меридиана толстой кишки

в шейно-затылочной области (в месте прохождения меридиана толстого кишечника). Возможно покраснение и растрескивание кожи ладоней.

Другая причина «жара» тонкого и толстого кишечника – это пищевые отравления и инфекции (дизентерия, сальмонеллез и др.).

Расстройство конституции Слизь происходит из-за любви к тяжелой, сладкой и калорийной пище, переедания и избыточного потребления любых жидкостей, а также внешнего охлаждения,

лени, сна в дневное время, пребывания в сырости и на холоде. Гиподинамия, лень и неправильное питание часто приводят к такому результату и людей смешанных типов Желчь-Слизь, Слизь-Ветер.

При возмущении слизи переваривающие способности желудка («огненная теплота») снижаются, процесс пищеварения замедляется и ухудшается. Начинается застой пищи, сначала в желудке, а затем в тон-

ком и толстом кишечнике, накопление ее в желудочно-кишечном тракте, которое провоцирует образование и рост полипов, а то и раковых опухолей. Как сказал один известный доктор: «Рак – это месть Природы за неправильно съеденную пищу».

Симптомы «холода» в тонком и толстом кишечнике: тяжесть в теле, слабость в ногах, слизистый, белесоватый понос с элементами непереваренной пищи, вздутие и урчание в животе, частое отхождение газов, ощущение дискомфорта сразу после приема пищи, склонность к головокружениям, чувство страха, тревоги, холодный пот, влажная кожа.

Лечение «жара» и «холода» кишечника должно быть комплексным. Ведь необходимо настроить наш организм на нормальное пищеварение и очищение от шлаков и токсинов, которое в здоровом теле происходит регулярно. Для этого необходимо отрегулировать не только работу всего кишечника, но и желудка, печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.

В клинике «Наран» при болезнях «холода» назначается согревающее, янское питание с добавлением кислых, соленых и острых вкусов, стимулирующих пищеварение (при болезнях «жара», наоборот, рекомендуем эти вкусы из рациона исключить или умерить). Внешние методы воздействия и фитопрепараты удаляют скопившуюся в желудочно-кишечном тракте слизь. В их составе глауберова соль, красная соль, кориандр, солодка, горечавка, имбирь. При «жаре» назначаются средства, очищающие печень и желчевыводящие пути и обладающие противовоспалительным и регенерирующим действием. Снять эмоциональную нестабильность, успокоить нервную систему, устранить воспаление раздраженной слизистой кишечника, нормализовать микрофлору и секреторную деятельность ЖКТ помогут глубокий точечный массаж всего тела, вакуум-терапия, прогревание полыньными сигарами, иглоукальвание активных точек меридиана толстой и тонкой кишки, масляные компрессы «хорме».



Лето «согревает» Ветер

В трактате «Чжуд-Ши» система регуляции Ветер называется «Держателем жизни» и «Управителем всех болезней».

Конституция Ветер, называемая по-тибетски «рлунг», имеет природу холода (Инь). Её стихии – Пространство и Воздух. Свойства Ветра: лёгкий, тонкий, холодный, подвижный. Анатомически конституция Ветер включает в себя центральную и периферическую нервную системы.

Люди с доминирующей конституцией Ветер отличаются подвижностью, переменчивостью. Внешне сухощавые и тонкокостные, беспокойные, многословные и общительные, плохо переносят холод. Люди-Ветры очень бурно и эмоционально реагируют на стрессы любого масштаба, в молодости страдают от вегетососудистой дистонии, очень ранимы и впечатлительны, в пожилом возрасте часто подвержены болезням Паркинсона и Альцгеймера (старческое слабоумие). Детям-Ветрам необходимы спокойная атмосфера в семье и последовательность в воспитании, иначе возможно раннее развитие душевных расстройств, вплоть до шизофрении. Всем Ветрам важно не растратить душевные силы, избегать негативных ситуаций и воспитывать в себе психологическую стойкость. Им совершенно противопоказаны сильные волнения, ночные бдения, чрезмерный секс, долгие дебаты и разговоры на ночь, физическое и эмоциональное переутомление, пребывание в холоде, сырости и на ветру. Всю долгую российскую зиму и в межсезонье такие люди зябнут, кутаются в одежду, которая все равно мало спасает от внутреннего холода, не согревает вечно мерзнущие руки и ноги. Они часто болеют простудами и «цепляют» все инфекции подряд. «Добивает» ослабленный иммунитет неправильное питание. Вместо того, чтобы есть больше горячей, согревающей и питательной пищи, Ветерки с удовольствием поглощают самые холодные иньские продукты – йогурты, творог, кефир, яблоки, пьют много холодной воды, питаются сухомятку. Не могут обойтись без чая и кофе, чей горький вкус сильно возбуждает нервную систему. Трудно придумать более вредный рацион для них!

Особенно сильно дисбаланс Ветра проявляется весной. Благодаря накоплению холода в организме за долгую зиму, сырую и ветреную весну, люди-Ветры подвержены депрессии, страхам и фобиям, быстрому эмоциональному выгоранию, перепадам настроения, плаксивости и унынию, хронической усталости, хаотичности мышления и навязчивым мыслям, нередко демонстрируют суицидальные наклонности. Другая крайность – чересчур беспечное, легкомысленное отношение к жизни, ветреность и отсутствие прочных связей, склонность говорить много и невпопад, непрерывные метания и подверженность страстям. Физически возмущение Ветра проявляется в нарастании таких симптомов, как онемение пальцев рук, одеревенение конечностей, судороги, тики, сухость во рту, потрескавшиеся и шелушащиеся губы, шелушение и огрубление кожи, нервная сыпь, шум и заложенность в ушах, красный заостренный язык, нарушение памяти и головокружения, прерывистый сон с кошмарами, снижение или полное отсутствие аппетита, запоры, боли в грудной клетке и спине, частый сухой кашель.

Все эти симптомы перерастают в невроты, невралгии и психические расстройства, негативно влияют на почки, провоцируя гипертонию, нефриты, образование камней в почках, гинекологические проблемы у женщин, ранний простатит у мужчин. Высока вероятность развития гастритов, колитов, язвенной болезни, онкологии. Люди Ветра считаются в тибетской медицине короткоживущим типом людей, поскольку высокий расход энергии сопровождается изнашиванием сердца, быстрым старением и истощением организма. Недаром в трактате «Чжуд-Ши» сказано, что Ветер «раздувает жар желчи, студит холод слизи, поднимает с места собравшиеся болезни, разбрасывает повсюду рассеянные болезни».

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА, к.м.н.

ВОПРОС-ОТВЕТ

ПОЛИПОЗ: КАК УСТРАНИТЬ ПРИЧИНЫ?

Мне недавно удалили полипы в желудке. Боюсь, они появятся снова, поэтому хотел бы попробовать тибетскую фитотерапию, в том числе для того, чтобы справиться со своим избыточным весом...

Аркадий Кацман, г. Москва

Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Войковской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Елена БАДМАЕВА:

Полипы действительно могут напомнить о себе снова, поскольку вы не устраняете главную причину – неправильный образ жизни и питания, приведший к болезни. К росту полипов (шаровидных, грибовидных или ветвистых разрастаний) приводит повышенное слизееобразование (возмущение конституции Слизь – лимфатической и эндокринной систем) в организме. Желудок от природы – «горячий» орган. Если его «огненная теплота» по каким-либо причинам снижается, пища перестает нормально перевариваться, застаивается в желудке, обрастая слизью. Это постепенно приводит к гипертрофии слизистой желудка, которая становится все более рыхлой и складчатой, покрываясь ржавым клейким и вязким налетом. На этом фоне и начинается образование полипов (по сути опухолевых новообразований), состоящих из слизи, лимфы, жира, соединительной ткани. Рост полипов в желудке, а затем в тонком и толстом кишечнике провоцируют употребление большого количества жидкости, особенно прохладной или ледяной, переизбыток сахара, замена горячей или теплой пищи холодной, преобладание в рационе сладкого и горького вкусов, картофеля, хлеба, колбасы, свинины, кисломолочных продуктов, сырых фруктов и овощей. Эти продукты являются холодными, слизееобразующими – это, кстати, можно пронаблюдать, когда они портятся. Именно это их свойство способствует ускоренному набору лишнего веса, предрасположенности к сахарному диабету, полипозу, лимфостазу и липоматозу. Ускоряет нарастание «холода» в желудке и кишечнике малоподвижный, сидячий образ жизни, избыточный вес, апатия и лень, сон сразу после еды, переохлаждение и повышенная сырость. Особенно часто полипозом страдают люди конституции Слизь и смешанных типов – Желчь-Слизь, Слизь-Ветер.

Полипоз желудка и кишечника в основном протекает бессимптомно. Боли, непроходимость, прогрессирующее исхудание, анемия, лихорадка могут свидетельствовать о перерождении полипа в злокачественное новообразование. Основа лечения – правильное питание. Еда должна быть горячей, свежеприготовленной и легкоусвояемой. В пище обязательно должны присутствовать «согревающие» желудок приправы: перец, имбирь, лук, чеснок и др. Тибетская фитотерапия и внешние процедуры направлены на увеличение переваривающего «огня» желудка, подавление роста слизи, выведение ее излишков, усиление перистальтики кишечника. Устранение причины болезни приводит к тому, что полипы постепенно рассасываются сами по себе. Ведь хороший, ровный «огонь» пищеварения – гарантия здоровья и долголетия.

СПОРТИВНЫЙ... ОСТЕОХОНДРОЗ

С юности занимаюсь спортом, веду активный образ жизни, стараюсь правильно питаться. В 38 лет при росте 183 мой вес – 101 кг, о таких еще говорят «гора мышц». С нынешней весны стало беспокоить онемение в пальцах рук, боли в области сердца. Обследование показало, что все в норме, но дискомфорт сохраняется. Хотел бы проконсультироваться с врачом тибетской медицины.

Александр, г. Санкт-Петербург

Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Таганской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Юрий БАДМАЕВ:



Уважаемый Александр, проконсультироваться очно вам действительно необходимо. Хотелось бы сделать акцент на довольно распространенном сегодня явлении – спортивном остеохондрозе, которым обычно страдают молодые люди

в расцвете сил. Дело в том, что регулярные силовые тренировки и упражнения, а также прием белковой пищи и витаминных комплексов ведут к быстрому наращиванию большой мышечной массы. Однако помимо хорошего внешнего вида, радости и удовольствия от результатов тренировок, ощущения здоровья и сил занятия спортом часто имеют оборотную сторону медали. Мышцы, поначалу эластичные, со временем становятся жестче, деревенеют, что плохо отражается на позвоночнике. Под их массой он постепенно проседает, укорачиваются межпозвоночные щели, сдавливаются нервно-сосудистые пучки, отходящие от центрального позвоночного канала. Проявления остеохондроза имеют три группы.

Корешковые – сдавливание нервных корешков проявляется болями в шее, слабостью в руке, онемением пальцев, их отечностью. В тяжелых случаях наблюдаются парезы и параличи рук, атрофия мышц.

Вегетативно-сосудистые – синдром позвоночной артерии. Может проявляться головной болью, головокружением, слабостью, потливостью, болью в затылке, шумом и звоном в ушах, тошнотой.

Висцеральные (органические) – остеохондроз негативно влияет на внутренние органы, чаще всего на сердце, а также на легкие, печень, желудок, кишечник.

По конституции наш читатель, скорее всего, относится к типу Желчи, что означает склонность к развитию ишемической болезни сердца, гипертонии. У спортсменов такой сценарий вполне вероятен в молодом возрасте, особенно на фоне больших физических и эмоциональных нагрузок. Советую Александру на время уменьшить интенсивность тренировок, сократить прием белковой пищи и также временно подналечь на фруктовое-овощное меню, пить больше воды. А для профилактики осложнений необходима диагностика и индивидуально назначенное лечение.

Советы врача тибетской медицины для людей-Ветров:

1. Лето – прекрасное время для восстановления сил и здоровья. Солнечные ванны, морской, горный или лесной воздух, горячие источники, сауна, длительный отдых и хороший сон благотворно влияют на нервную систему.
2. В питании следует придерживаться четырех вкусов – сладкого, жгучего (острого), соленого и кислого, пища должна быть горячей, питательной и маслянистой (полезны суп-харчо, «ламский суп» из баранины, бульоны из мозговых косточек. Вместо кофе, кефира, кваса, зеленого чая и пива – чай черный с молоком и щепоткой соли, имбирный напиток, травяные успокоительные сборы на ночь из валерианы, Melissa, пустырника.
3. При хронических заболеваниях, обусловленных дисбалансом Ветра, показана фитотерапия на основе четырех лечебных вкусов, точечный массаж с горячим кунжутным маслом, масляные компрессы «хорме», прогревание полынными сигарами и постановка банок. Комплексное лечение восстанавливает жизненную энергию, улучшает память, избавляет от бессонницы, депрессии и неврозов, хронической усталости и адреналиновых атак.

Тибетский астропрогноз с 01.07 по 31.07

Удачные дни:	Благоприятные дни		Строго запрещается принимать водные процедуры:	Неблагоприятный день:
6, 10, 18, 29	для стрижки волос: 4, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 19, 23, 27	для начала приема лекарств: 4, 8, 15, 30	2, 6, 9, 14, 17, 20, 22, 23, 24, 26, 30, 31	4

В клинике «Наран» проходят семинары на тему «Худеем правильно». Для всех слушателей семинара особая цена – сеанс ауркулотерапии и консультация по правильному питанию всего за 1900 рублей!

ЖДЕМ ВАС: 24 июля в филиале клиники на «Войковской» (5-й Войковский проезд, 12) с 10.00 до 11.00. 31 июля в филиале клиники на «Таганской» (ул. Народная, 20) с 10.00 до 11.00.

Подробная информация по тел. (495) 221-21-84.

**НАШ
ФИТОБАР**



«Чистая кожа»

Жидкость «Чистая кожа» обладает антисептическим, ранозаживляющим, противовоспалительным действием, успокаивает кожный зуд при чесотке, псориазе, нейродермите, аллергии, трофических язвах, экземах неясной этиологии.



Алтайские бальзамы — чудо природы

Девять видов алтайских безалкогольных бальзамов являются отличными общеукрепляющими средствами. В их составе настой из плодов шиповника, черемухи, черноплодной рябины, золотого и маральего корней, девясила, листьев малины и др.



Великая «горячая» пилюля

Ринчен Тцадзор Ченмо – Великая драгоценная пилюля с горячим составом (мускус кабарги, барбарис сибирский, кардамон настоящий, миробалан, скабиоза и др.). Препарат эффективен при кожном зуде, псориазе, витилиго, экземе, аллергических дерматитах, а также как дополнение к комплексному лечению при водянке, подагре, абсцессах, хронических гнойных ранах, проказе, системных патологиях (красная волчанка, ревматоидный полиартрит и др.)

Здоровая семья – счастливая семья!

Клиника «Наран» предлагает льготные лечебные программы на выбор для вас и вашей семьи!



программа
«Детки, не болейте!»
9 сеансов
14 850 РУБЛЕЙ

МАЛЬЧИШКАМ И ДЕВЧОНКАМ!

9 сеансов комплексного лечения по программам «Детки, не болейте!», «Школьник», «Студент» подарят вашему ребенку отличную закалку, заряд здоровой активности и хорошую успеваемость на весь учебный год.

Фитотерапия и комплексные процедуры помогут ему избавиться от:

- тонзиллита, фарингита, гайморита, отита;
- логоневроза, энуреза, тиков, гиперактивности, рассеянного внимания, депрессии, страхов, фобий;
- остеохондроза, сколиоза, кифоза, вегетососудистой дистонии, головных болей, головокружений, обмороков, синдрома хронической усталости;
- ожирения, сахарного диабета, гастрита, опущения желудка, дискинезии желчевыводящих путей, запора, диареи;
- аллергических дерматитов, бронхиальной астмы, псориаза, экземы, нейродермита, юношеских угрей и др.

А ТАКЖЕ ИХ РОДИТЕЛЯМ

Мамам и папам рекомендуем программы: «Женское здоровье», «Для молодых мам», «Мужское здоровье», а также «Спина без боли», «Повышаем иммунитет», «Антистресс по-тибетски», «Лечим усталость», «Жизнь без аллергии», «Стройная осанка», «Без головной боли», «Очищение по-тибетски», «Менеджер», «Бросаем курить», «Худеем правильно» и др.

БАБУШКАМ И ДЕДУШКАМ

Для более старшего поколения подойдут программы: «Здоровье родителей», «Спина без боли», «Камни растворяются», «Глубокий и здоровый сон», «Гипертония без таблеток», «Без болей в суставах», «Здоровая щитовидка», «Сахарный диабет» и др.



«Книга отзывов»

Ольга Кирилловна Колобова, преподаватель:

В клинику «Наран» меня привело множество проблем: бронхиальная астма, узел в щитовидке, мигрень, язва, варикоз, нарушение сна. Лечение химическими препаратами несколько не улучшало моего состояния, и, в конце концов, я разочаровалась в них. Другое дело – тибетская медицина. После 11 сеансов лечения, которые я прошла за 3 недели, о мигрени я больше не вспоминаю. Дышать стало намного легче. Раньше я без гормонального ингалятора жить не могла, теперь он мне практически не нужен. Сон полностью нормализовался. И что очень важно, здесь я узнала и научилась многому такому, о чем прежде никогда не слышала: какая у меня конституция, как правильно питаться, предотвратить заболевания в будущем, самостоятельно справиться с приступом астмы без ингалятора. Я научилась управлять собой, своей жизнью, своим самочувствием. Это невозможно переоценить. Очень благодарна Светлане Галсановне Чойжинимаевой за этот медицинский центр, в котором работают специалисты такого высокого уровня, знающие и умелые врачи.

«Старайся быть хозяином всех своих деяний»

Из наставлений Его Святейшества Далай-Ламы XIV, лауреата Нобелевской премии мира

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ
Наран работает с 1989 года

22-летний опыт работы в России

Индивидуальные методики оздоровления с учетом конституции, возраста, образа жизни и питания пациента

Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48

www.naran.ru
www.clinicanaran.com

Комплексное лечение хронических заболеваний – без операций, гормонов и химии!

- Заболевания органов дыхания
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания мочеполовой системы
- Заболевания кожи и опорно-двигательной системы
- Заболевания нервной системы
- Заболевания эндокринной системы
- Заболевания желудочно-кишечного тракта
- Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!

Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)

ПОЧЕМУ «НАРАН»?

22 ГОДА УСПЕШНОЙ РАБОТЫ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ, разработанные основателями клиники Светланой и Баиром Чойжинимаевыми

КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ распространенных хронических заболеваний, в т.ч. системных (красная волчанка, псориаз, сахарный диабет и др.)

УСТРАНЕНИЕ причины заболевания без операций, гормонов и побочных эффектов

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

www.naran.ru www.clinicnaran.com

Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:

м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23	Тел.: (495) 510-39-61, 510-39-62
м. «Рижская», проспект Мира, д. 79	Тел.: (495) 681-23-36, 8(903) 121-60-64
м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6	Тел.: (495) 605-04-90
м. «Таганская», ул. Народная, д. 20	Тел.: (495) 221-21-84, 8(967) 135-55-48
м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10	Тел.: (495) 415-34-35, 221-21-84
м. «Войковская», 5-й Войковский пр., д. 12	Тел.: (499) 747-49-60, 150-74-10

Клиника «Наран» в Праге:
Прага-6, ул. Миладе Горакове, д.101/64 Тел.: (420) 224-316-809, 224-323-906

Клиника «Наран» в Берлине:
Фридрихштрассе, 71 Тел.: 49(0)30/200-595-41, 200-595-42, 200-595-44

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

Лекции в клинике «Наран» на ст. м. «Таганская»	Лекции в клинике «Наран» на ст. м. «Войковская»
17 июля «Питание в тибетской медицине»	16 июля «Болезни "жара" – гипертония, ИБС»
24 июля «Алопеция»	23 июля «Заболевания щитовидной железы. Лечение без операций и гормонов»
31 июля «Артериальная гипертония»	30 июля «Остеохондроз: "тормоз" долголетия»
Начало в 15.00. Вход свободный	Начало в 14.00. Вход свободный
Запись на лекции по тел.: 8(495) 221-21-84, 8(967) 135-55-48	Запись на лекции по тел.: 8(499) 747-49-60, 8(495) 150-74-10

Уважаемые читатели!

Подписку на газету «Вестник тибетской медицины» вы можете оформить в любом почтовом отделении России. Подписной индекс: 99683

Подписная цена по Москве: 45,29 руб. – 3 мес.; 90,58 руб. – 6 мес.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-36080 от 06.05.2009 г.

© ООО «Наран Информ»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель – ООО «Наран Информ» (клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)

Председатель редакционного совета – С. Чойжинимаева

Главный редактор – Е. Санжания
Верстка – М. Лезина
Корректор – А. Федулеева
Дизайнер – Л. Петренко

Газета выходит 2 раза в месяц
Общий тираж – 1 400 000 экз.

Адрес редакции: 115172, г. Москва, ул. Народная, д. 20, стр. 1
Тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)
Наш сайт: www.naran.ru
E-mail: mail@naran.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»
Подписано в печать 11.07.2011.
Заказ №

Цена свободная